令和8年10月号

いつ福しませんか





石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ ０８５５－９５－３２６２

朝夕の風が涼しくなり、秋の深まりを感じる頃となりました。日中との気温差も大きくなり、体調を崩しやすい時期でもありますので、衣服などで調節しながら、無理をせずお過ごしください。

10月10日は「転倒予防の日」です。今回は「転倒予防の日」にちなみ、転倒を防ぐために気を付けたいことについてお伝えします。転倒は、ちょっとした段差や足元の状態、身体のバランスなど、身近なところで起こることがあります。「転ぶのは、足腰が弱くなったから」と思われがちですが、実は、家の中のちょっとした段差や物の置き方など、生活環境が転倒の原因になることもあります。転倒によるけがを防ぐためにも、日頃から足元や生活環境に気を配ることが大切です。

「転ばない家」にするための１０チェック

①	床に新聞・チラシ・衣類などを置いていない	□
②	電気コードが通り道を横切っていない	□
③	じゅうたんやマットの端がめくれていない	□
④	夜、トイレに行くときに足元が暗くない	□
⑤	階段に物を置いていない	□
⑥	階段や廊下に手すり、またはつかまれる場所がある	□
⑦	玄関の上がり框などに大きな段差がない	□
⑧	浴室の床が滑りやすくなっていない	□
⑨	高い所のものを取るために、いすや不安定な台に乗っていない	□
⑩	室内で歩くとき、スリッパが脱げやすくない	□

あなたの家は大丈夫？

【0～2個　まずまず安心】
今の状態を維持しましょう。ただし、季節の変わり目にはもう一度チェックを！

【3～5個　要注意】
気になる場所から一つずつ改善しましょう。

【6個以上　住まいを見直しましょう】
転倒につながる危険があります。
家族やケアマネなどに相談してみましょう。

「特に危険！」３つの場所

① 夜の廊下・トイレ
夜中に暗い廊下を歩くと、段差や物が見えにくくなります。

対策
- ○足元灯を設置する
- ○廊下に物を置かない
- ○トイレまでの動線を明るくする

② 玄関
靴の脱ぎ履きは、意外とバランスを崩しやすい場面です。

対策
- ○靴を履くときは座って行う
- ○手すりやつかまる場所を確保する
- ○玄関マットが動かないようにする

③ 浴室
濡れた床は滑りやすく、転倒すると大きなケガにつながることがあります。

対策
- ○滑りにくいマットを使用する
- ○浴室・脱衣所を明るくする
- ○必要に応じて手すりを検討する

最後に「今日やること」をひとつ決めよう

チェックしただけで終わらせず、
「今日、家の中の危険をひとつなくしましょう」

例えば、
- □ 廊下に置いてあるものを片付ける
- □ めくれているマットを外す
- □ 電気コードを壁側に寄せる
- □ 夜間用ライトを設置する
- □ 家族と一緒に家の中をチェックする

小さな改善の積み重ねが転倒予防につながります。

転倒リスク対策例





❶コードの配線は歩く動線を避け、壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる❷めくれやすいカーペットの縁は目立つテープを貼って固定する❸❻床に物を置かない❹1～2cmの段差は躓きやすいので、スロープを付けるか、目立たせて視認性を高める❺手すりを付ける❼転倒の原因になる滑りやすい靴下やスリッパは使用しない❽足元がよく見えるよう照明を明るくする❾階段に滑り止めを付ける・視認性を高める

今月の脳トレ

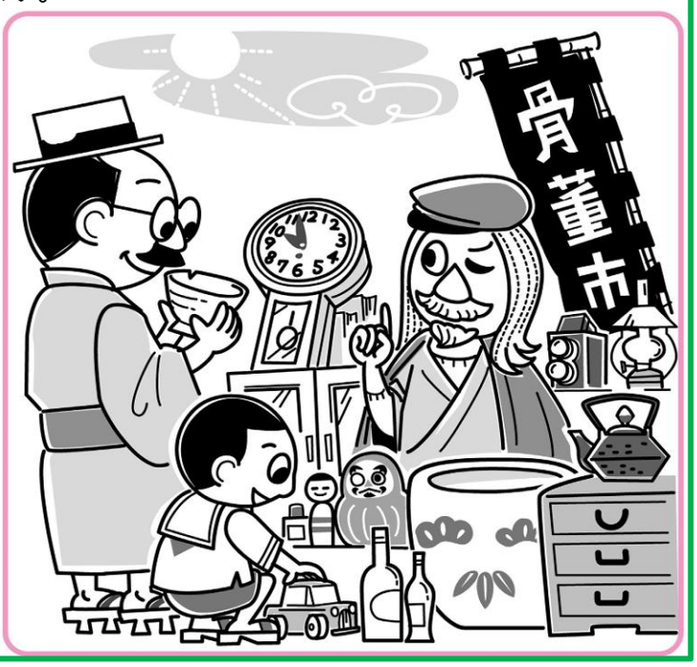
挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレにチャレンジ！



【間違い探し】　左右の絵には１０個の間違いがあります。





【どちらが大きい？】　□の左右の計算式の答えは、どちらが大きいでしょうか。□に＞（左が大きい）、＜（右が大きい）のどちらかを入れましょう。

① 1+8 □ 3+5

② 6−3 □ 8÷2

③ 4+9 □ 4×4

④ 25÷5 □ 7−1

⑤ 3×6 □ 9+8

⑥ 9−3 □ 24÷6

⑦ 7×4 □ 5×6

⑧ 54÷6 □ 48÷8

⑨ 1+5 □ 5÷1

⑩ 6+2 □ 5+4



【バラバラ漢字】　バラバラになっている漢字を組み合わせて四字熟語を作りましょう。

①



答え）

②



答え）

③



答え）

④



答え）

【8月号の答え】

【ことばさがし】

ぱ	い	う	ん	な	き	る	ご
か	ろ	ね	も	ぶ	ど	う	ぱ
も	き	す	も	り	ん	い	い
す	め	い	み	ん	ち	た	な
よ	ろ	か	ん	ご	く	さ	つ
わ	ん	ば	な	な	び	こ	ぷ
さ	ど	て	び	ら	ね	わ	る
ん	さ	く	ら	ん	ぼ	ば	な

【漢字半分クイズ】

① 習慣　② 笑顔
③ 調和　④ 熱烈
⑤ 挑戦　⑧ 怪我

【計算問題】

① 6　⑥ 3
② 7　⑦ 5
③ 6　⑧ １０
④ 7　⑨ １１
⑤ 5　⑩ １６